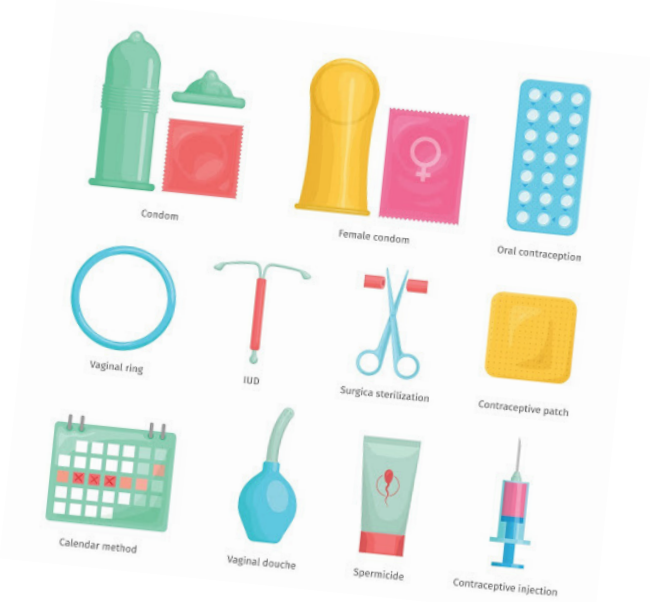
Métodos Anticonceptivos



Método de la interrupción

- El peor método (por efectividad).

Sacar el pene de la vagina justo antes de que el hombre eyacule es inútil. Normalmente cuando un pene esta erecto escurre gotas de líquido preseminal con espermatozoides. Si este líquido tiene un contacto con la vagina, aunque todavía no haya penetración, es probable que los espermas sean capaces de llegar al óvulo.

Pastillas anticonceptivas

Son píldoras con hormonas artificiales, existen dos tipos: la pastilla combinada y la progesterona natural.

1. La pastilla combinada: evita que los óvulos maduren. "Manda la instrucción a los ovarios de NO liberar ningún óvulo"
2. La progesterona natural: provoca que el fluido dentro del útero se haga espeso, haciendo más difícil para los espermas llegar a las trompas de Falopio. También hacen que la capa que recubre al útero sea más delgada, impidiendo que un óvulo fertilizado se pueda fijar.

Las pastillas anticonceptivas se deben tomar 1 por día siempre a la misma hora:
Caja de 21 pastillas (3 semanas):
Se toman diariamente por 3 semanas, se dejan de tomar durante 1 semana de descanso (durante esa semana sigues protegida) y continúas con la siguiente caja tomándola 3 semanas nuevamente y así sucesivamente.

Cajas de 28 pastillas (4 semanas):
Se deben tomar diariamente por 4 semanas sin interrumpir y continúas con la siguiente caja una vez que se terminen. Debes acudir con una ginecóloga o ginecólogo para que te indique cuál es la mejor para ti, además de que este método involucra que acudas a revisión periódicamente.

- Ventajas:

evita que tu menstruación sea dolorosa y ayuda a controlar el acné de la piel.

- Desventajas:

puede generar dolores de cabeza o dolor en las boobies.

MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
La píldora — Te lo tomas	**DIARIA**	Tú mismo	**99.7%**

Parche

El parche es un método seguro, simple y que se consigue facilmente. Libera hormonas que protegen contra el embarazo.
Lo puedes usar sobre la piel del vientre, de los brazos, los glúteos o la espalda. Debes cambiarlo por uno nuevo cada semana, durante 3 semanas. Luego, tienes una semana de descanso antes de repetir el ciclo.
Si lo utilizas correctamente, tiene una efectividad del 99%. Aunque, normalmente en la práctica se cometen errores, por lo que se considera una efectividad de 91%.

	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Parche	Sobre la piel	**SEMANAL**	Tú mismo	**99.7%**

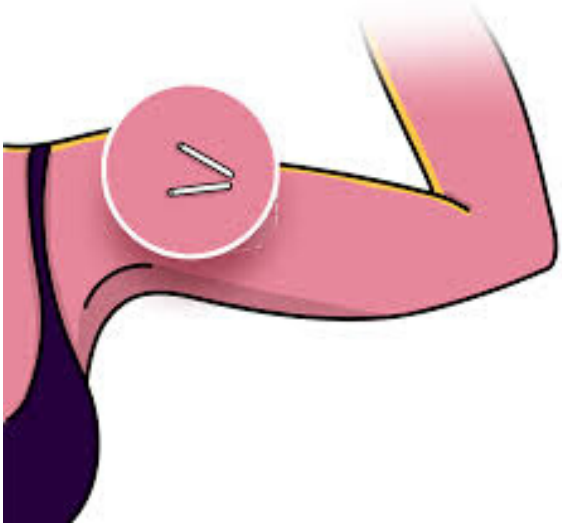
Anillo vaginal

Es un método a largo plazo para mujeres. Consiste en un aro transparente y flexible que se coloca en el interior de la vagina al comenzar el ciclo menstrual.
Una vez colocado, se debe dejar así durante 3 semanas.
Después de 21 días, se debe retirar y descansar por una semana para volver a colocar un anillo nuevo. Este método debe colocarse y retirarse siempre el mismo día de la semana y alrededor de la misma hora.
Su nivel de efectividad es del 99,7 %, sin embargo, no protege contra ITS/ ETS.

MÉTODOS		FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Anillo vaginal	En la vagina	**MESNSUAL**	Tú mismo	**99.7%**

Implante

Funciona con hormonas (como las pastillas anticonceptivas), es un tubo pequeño similar al tamaño de un cerillo que un doctor o enfermera inserta debajo de la piel del antebrazo. Libera las hormonas lentamente en el cuerpo y tiene una duración de hasta 3 años.



	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Implante	Bajo la piel	**3 AÑOS**	Profesional de salud	**99.95%**

Inyección anticonceptiva

Funciona con hormonas (como las pastillas anticonceptivas), solo que en lugar de tomarla se inyecta, ya sea en el brazo o la pompi. Existen dos tipos por su duración:

- Mensual: hormonas combinadas de estrógeno y progesterona
- Trimestral: hormona de progestina

	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Inyección	En brazo o pompi	**3 MESES**	Profesional de salud	**99.7%**

DIU hormonal

Es un pequeño objeto de plástico con forma T que libera hormonas lentamente y dura cerca de 5 años. Lo coloca un un médico o enfermera, dentro del útero vía vaginal. Puede producir dolor o granos en lo senos, o hacer la regla más ligera.

	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
DIU hormonal	Dentro del útero	**5 AÑOS**	Profesional de salud	**99.8%**

Espermicida

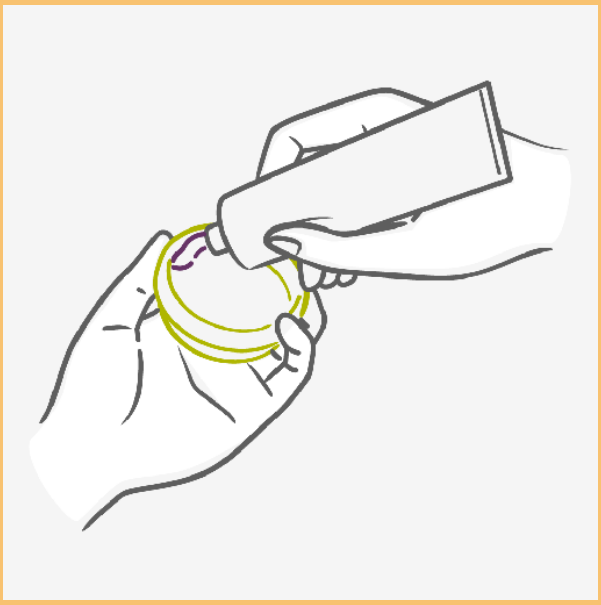
Son productos químicos que se colocan en lo profundo de la vagina justo antes de la relación sexual.
Evitan el embarazo de dos maneras: bloqueando la entrada al cuello uterino, y afectando la movilidad que los espermatozoides.

	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Espermicida	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**82%**

Diafragma

Funcionan casi como los condones femeninos, solo que es de un material más grueso. Son redondos y su forma es como la de una gorra delimitada por una goma elástica.Se coloca dentro de la vagina hasta llegar al cérvix.

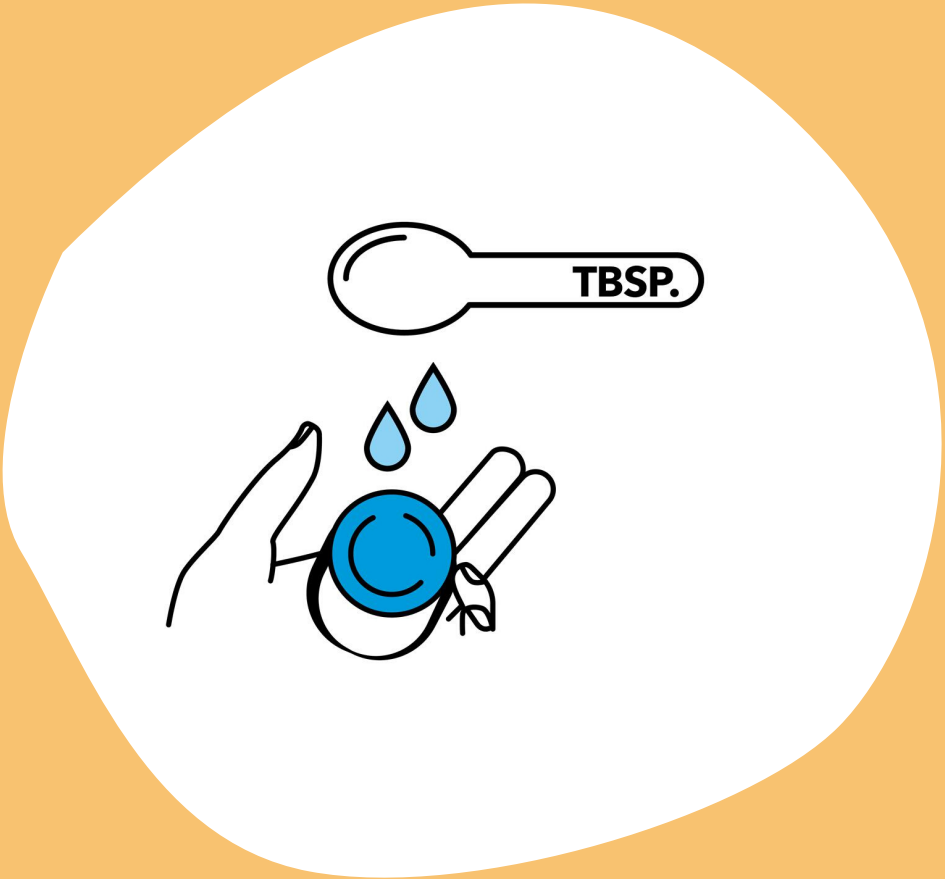
Es importante combinarlo con un espermicida y encontrar el diafragma del tamaño adecuado. Se debe poner unas horas antes de tener relaciones sexuales y se debe dejar puesto unas horas después de estas. Se puede volver a usar, si al retirarlo se lava.



MÉTODOS		FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Diafragma	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**94%**

Esponja anticonceptiva

Es un método que impide que los espermatozoides ingresen en el útero. Es suave, tiene forma de disco y está hecha de espuma de poliuretano. Contiene espermicida.



	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Esponja anticonceptiva	En la vagina	24 hrs antes de la relación sexual y hasta 6hrs despues	Tú mismo	91% si nunca se han embarazado; 80% después de tener hijos

Dispositivo intrauterino no hormonal

Es otro tipo de DIU, pero sin hormonas, llamado espiral; es de plástico y cobre. Evita que los espermatozoides lleguen al óvulo y que los óvulos se fijen en las paredes del útero. Dura hasta 10 años, pero puede causar reglas abundantes o dolorosas.

	MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
DIU NO hormonal	Dentro del útero	**10 AÑOS**	Profesional de salud	**99.4%**

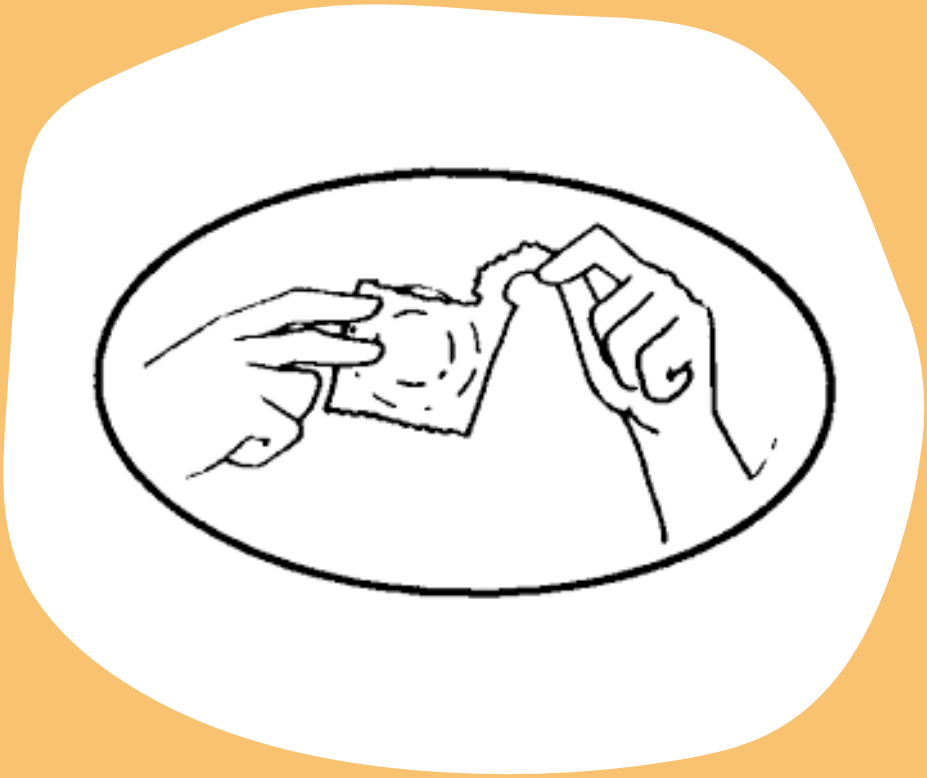
Condón femenino

Funciona de forma muy similar a los masculinos, excepto que cubre la vagina, por lo que son más anchos y tienen un anillo doblado en ambos extremos para mantenerlos en su lugar.

MÉTODOS	FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Condón femenino — En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**95%**

Condón masculino

Es el único método que, al mismo tiempo, te protege de enfermedades de transmisión sexual.



MÉTODOS		FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Condón masculino	En el pene	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**98%**

Pastilla del día siguiente

Su finalidad es prevenir el embarazo después de que una mujer tuvo relaciones sexuales sin protección o cuando ha fallado el método anticonceptivo que utiliza. No debe usarse como método anticonceptivo primario, sólo como un respaldo.

Gel anticonceptivo masculino

Se trata de un gel que el varón se aplica diariamente en alguna zona de la piel del tórax. Como cualquier crema desaparece en unos segundos; contiene una mezcla de progesterona y testosterona. La primera hormona ocasiona una disminución casi a cero en la producción de espermatozoides y la testosterona compensa la baja en producción de esa hormona por los testículos de forma reversible.

Inyección masculina de bloqueo

Es básicamente un polímero que se inyecta en el pene y bloquea el paso de los espermatozoides. No funciona con hormonas más bien funciona de la misma forma que una vasectomía, pero es totalmente reversible. No ofrece protección contra ITS/ETS.

	MÉTODOS		FRECUENCIA	ADMINSITRACIÓN	EFECTIVIDAD
Hormonales	La píldora	Te lo tomas	**DIARIA**	Tú mismo	**99.7%**
	Parche	Sobre la piel	**SEMANAL**	Tú mismo	**99.7%**
	Anillo vaginal	En la vagina	**MESNSUAL**	Tú mismo	**99.7%**
	Implante	Bajo la piel	**3 AÑOS**	Profesional de salud	**99.95%**
	Inyección	En brazo o pompi	**3 MESES**	Profesional de salud	**99.7%**
	DIU hormonal	Dentro del útero	**5 AÑOS**	Profesional de salud	**99.8%**
De barrera	Espermicida	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**82%**
	Diafragma	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**94%**
	Esponja anticonceptiva	En la vagina	**24 hrs antes de la relación sexual y hasta 6hrs despues**	Tú mismo	**91% si nunca se han embarazado; 80% después de tener hijos**
	Capuchón cervical	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**90% si nunca se han embarazado; 74% después de tener hijos**
	Condón femenino	En la vagina	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**95%**
	Condón masculino	En el pene	**En cada relación sexual**	Tú mismo	**98%**
	DIU NO hormonal	Dentro del útero	**10 AÑOS**	Profesional de salud	**99.4%**

Anónimo. (2019). Esponja Anticonceptiva. marzo 11, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/contraceptive-sponge/about/pac-20384547
Anónimo. (2019). Píldora del día después . marzo 11, 2020, de Mayo Clinic Sitio web: https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/morning-after-pill/about/pac-20394730
Anónimo. (2019). Un novedoso gel anticonceptivo masculino. marzo 8, 2020, de Cluster Salud Sitio web: https://clustersalud.americaeconomia.com/opinion/un-novedoso-gel-anticonceptivo-masculino
Anónimo. (s.f.). Anillo Vaginal. marzo 11, 2020, de Cuídate Plus Sitio web: https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/diccionario/anillo-vaginal.html
Anónimo. (s.f.). Capuchón Cervical. marzo 8, 2020, de Planned Parenthood Sitio web: https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/capuchon-cervical Anónimo. (s.f.). Espermicidas. marzo 11, 2020, de Planned Parenthood Sitio web: https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/espermicidas
Anónimo. (s.f.). Parche Anticonceptivo . marzo 11, 2020, de Planned Parenthood Sitio web: https://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/anticonceptivos/parche-anticonceptivo Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(87-91). México: Editorial Planeta Mexicana.Sharp, M., & Copr, D. (s.f.). Un Vistazo a los Métodos Anticonceptivos. Un Vistazo a los Métodos Anticonceptivos. Centro de Salud Dr. Juan Manuel González Ureña, Ciudad de México.

Mitos masculinos

No.1: Es malo para la salud de un hombre no eyacular cuando está excitado.
Se llega a creer que cuando el hombre está "caliente" o con una erección, es dañino para él si se detiene la relación sexual antes de que él eyacule.
R: esto es totalmente falso y no afecta su estado de salud

.No. 2: Cuando una mujer dice "no", en realidad sí quiere.
Este es un mito sobre el consentimiento: algunos hombres dan por hecho que si una mujer está de acuerdo en salir con ellos, besarse y fajar, ya tienen asegurado que va a querer tener sexo y si ella les dice que quiere detenerse, es porque la verdad sí quiere y sólo está esperando a que la convenzan.
R: nunca es correcto tratar de forzar a nadie a la hora del contacto sexual, es un delito que se condena como intento de violación e inclusive, violación.

No. 3: Ser virgen te hace menos hombre.
Para algunos tener sexo es un concurso donde los "ganadores" son los que ya perdieron su virginidad.
R: es falso, esto provoca que los hombres sientan la presión de impresionar a sus amigos y busquen ser aceptados.

No. 4: Si tengo pareja, siempre debo estar dispuesta a tener relaciones sexuales con él.Las relaciones sexuales deben ser voluntarias, libres de violencia y de presión. Si la relación sexual es forzada se considera abuso sexual o violación, es un delito así suceda entre miembros de la pareja.
R: falso, solamente debe ser cuando tú y la otra persona quieran

.No. 5: No es necesario usar condón si es la primera vez de una mujer.
Esto puede provocar un embarazo no deseado y también es posible contraer enfermedades de transmisión sexual.
R: este mito es absolutamente falso

No. 6: Las mujeres siempre sangran cuando pierden la virginidad.

El himen no solo puede romperse a través del sexo, sino puede estar provocada por otros factores tan sencillos como una caída o andando en bicicleta.

R: falso, no todas las mujeres sangran la primera vez que tienen sexo

.No. 7: Las duchas vaginales previenen el embarazo.

Si se tienen relaciones sexuales sin protección o se rompe el condón, las duchas vaginales no evitarán el posible embarazo. Ante la duda, se recomienda usar el anticonceptivo de emergencia.

R: totalmente falso.

No. 8: Mientras más grande es el pie, más grande es el pene.

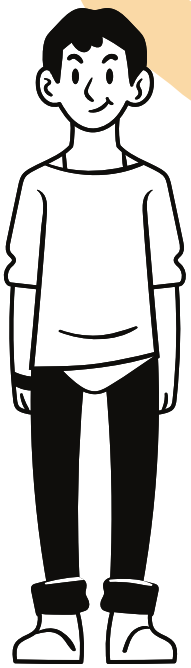
No existe ninguna correlación entre tamaño de pene y tamaño de pie.

R: falso, no está comprobado con base en la ciencia.

No. 9: Los condones arruinan el sexo porque "no se siente".

Al usar condón ambos pueden disfrutar y relajarse sin tenerle miedo al embarazo no deseado o a contraer una ETS.

R: falso, cuando pasa esto es por falta de lubricación, por lo que se recomienda añadir lubricante para hacer que todo sea más placentero.



No. 10: Algunos alimentos ayudan a tener más ganas o ponerte en el mood de tener relaciones sexuales.

Los alimentos afrodisíacos responden a sensaciones o imágenes que están ocultas en nuestra memoria, todo se centra en la parte psíquica. Si te dicen que los chocolates estimulan, esto se queda grabado en tu mente y psíquicamente desencadena un factor a tu beneficio.

R: falso, no hay alimentos universales, dependen de cada persona

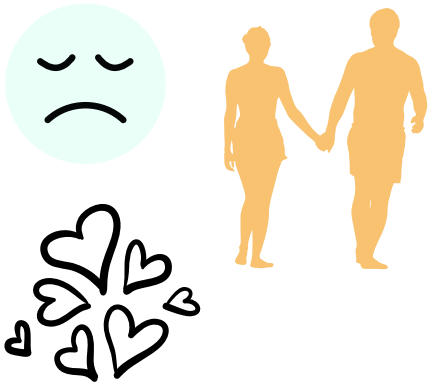
Agujetas, M. (2014). Mitos del sexo. 11 de marzo del 2020, de EFE Salud Sitio web: https://www.efesalud.com/mitos-del-sexo/

Anónimo. (s.f). Los mitos de la primera vez. 11 de marzo del 2020, de Durex Sitio web: https://www.durex.es/blogs/articulos-sobre-sexo/los-mitos-de-la-primera-vez

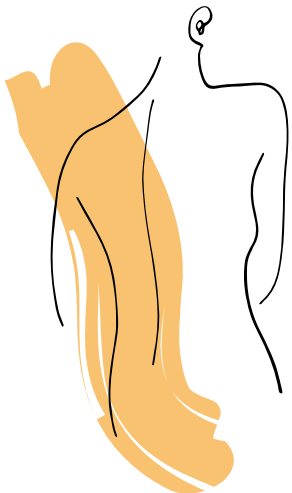
Romero, S. (2020). Mitos sobre sexo. 11 de marzo del 2020, de Muy interesante Sitio web: https://www.muyinteresante.es/salud/sexualidad/fotos/mitos-sobre-sexo

Razones para NO tener sexo

- solo porque tu pareja quiere
- porque crees que todo el mundo lo hace
- para decir que lo hiciste
- para sentirte más grande
- para que no te dejen
- por curiosidad
- por aburrimiento
- por soledad
- para probarle a alguien que la/lo amas
- por que te da miedo herir los sentimientos de tu pareja
- por popularidad
- por vergüenza
- por miedo a decir ¨no¨



Si no estás segur@ de querer hacerlo,
aún cuando ya lo has hecho...



Bailey, J. (2004). Guía de Supervivencia. En Sexo, Pubertad y Todo Eso(87-91). México: Editorial Planeta Mexicana.

DUDAS COMUNES EN ADOLESCENTES

Entrevista al ginecólogo Dr. Pascal Patric Friedlin

RELACIONES SEXUALES

- ¿A qué edad se recomienda esperar para tener relaciones sexuales?

Lo ideal es esperar por lo menos entre un rango de 18 a 21 años. Mínimo a los 18, ya que el cerebro es lo suficientemente maduro y regulado con las gónadas. Además que, en caso de embarazo, si se es menor de 18 años, hay más riesgo de enfermedades, tanto para la madre como para el bebé.

- ¿La primera vez es dolorosa? ¿Hay manera de prevenir que duela la primera vez

Normalmente sí, las mujeres se quejan del dolor. Para evitarlo, siempre debe haber una lubricación genital. Ya sea por medio tener una antesala de relaciones sexuales (aumentar la excitación por medio del jugueteo sexual) con tu pareja o bien utilizar algún tipo de lubricante que sea a base de agua.

- ¿Cómo sé si se rompió mi himen?

Está en la vagina y es una capita (membrana) muy delgada, que, ya una vez perforada permite la menstruación. Este, se puede romper en cualquier momento y situación (por ej. si te montaste a caballo, si caíste, etc...) por lo que regularmente se rompe muchísimo antes de la primera relación sexual, y por tanto, no siempre se va a presentar con sangrado ni es un indicador de virginidad.

EMBARAZO

¿Es posible quedar embarazada con líquido preseminal?
Sí es posible, a pesar de ser una probabilidad muy baja (menor al 5%) es posible.

¿Cuál es la probabilidad de embarazarme si tengo relaciones sin condón?
Si la mujer se encuentra en sus días fértiles y el hombre eyacule hay un 50% de probabilidad.

ANTICONCEPTIVOS

- ¿Cuáles anticonceptivos son los más eficientes?

El anticonceptivo más eficiente es la abstinencia sexual, que sí es un método y es el único 100% efectivo. El segundo más efectivo es el implante sub-dérmico, que se coloca en el brazo y libera antiprogestina (hormona); de los métodos hormonales es el más efectivo. Y el tercer método, están empatados: la oclusión tubaria bilateral; que es la cirugía permanente de las trompas en la mujer, DIU mirena o liberador de hormona

- ¿Cuáles métodos anticonceptivos recomiendas para las y los adolescentes?

Para adolescentes que van a iniciar un método... si ya son mayores de 18 años, se recomienda probar los anticonceptivos orales combinados de baja dosis hormonal por un lapso de 3 a 6 meses; si les va bien, continuar con estos. Otro método recomendable, por comodidad, menos efectos secundarios y duración es el dispositivo intrauterino liberador de hormona (DIU hormonal).

- ¿Puedo conseguir métodos anticonceptivos gratuitos?

Sí, en cualquier centro de salud u hospital del estado y cuentan con la misma efectividad (son de la misma marca). La planificación familiar es un derecho para todos y engloba el poder elegir un método y obtenerlo de forma gratuita. De igual manera, se pueden solicitar los métodos de emergencia (píldora de emergencia o colocación de un dispositivo), en caso de relaciones sexuales de riesgo o por falla de otro método.

CONDONES

- ¿Cómo se coloca y cómo funciona el condón femenino? ¿Cuál es su efectividad?

El condón femenino se coloca vía vaginal y tiene 2 boquetes (uno más grande que el otro). Un boquete va directamente en el cérvix (cuello del útero de la mujer), mientras que el otro queda por fuera de la vulva, protegiendo los labios mayores. Entonces, es como una bolsa para el pene que evita el contacto de este con la cavidad vaginal y el cérvix, y que aloja el semen una vez que el hombre eyacula.Su efectividad depende de su uso; con el uso ideal (perfecto) tiene una tasa de embarazo por cada 100 mujeres de un 3%, es decir, 3 de cada 100 mujeres se embarazan; mientras que con el uso imperfecto, tiene una tasa de embarazo de hasta un 20% por cada 100 mujeres.

- ¿Qué marca de condones es más confiable?

Todas son confiables.

- ¿Cómo se revisa un condón después de tener relaciones sexuales?

No es necesario revisarlo. Más bien, es necesario saber cómo colocarlo desde un principio.

- ¿Cómo se coloca un condón correctamente?

Primeramente, se debe de colocar antes de que haya algún contacto del pene con la vagina, ni siquiera antes de la penetración. Después, debe ser visible que el condón resbale; en caso contrario, quiere decir que lo colocaste al revés y por tanto lo debes de desechar (de igual manera si está vencido o se cayó al suelo).Por último, el condón no se debe de abrir con los dientes, ni con las uñas sino con los dedos; este se debe desplazar y a la hora de colocarlo se debe apretar la bolita de aire que aparezca. Al terminar su uso no es necesario revisar y se desecha en el bote de basura o el escusado.

- ¿Qué tipo de lubricantes son compatibles con qué tipo de condones?

Mientras sean a base de agua, o bien naturales, no hay diferencia alguna.

- ¿Es suficiente usar condón o se recomienda acompañarlo con otro método?

Depende, el condón es un método de barrera, es decir, disminuye las enfermedades de transmisión sexual. Pero como método anticonceptivo, no es recomendado por su alto índice de falla, que como ya vimos es de un 20% de contraer embarazo. Entonces si tú tienes pareja estable y los dos se encuentran sanos, con un método anticonceptivo es suficiente, pero si no tienes pareja estable utiliza tu método anticonceptivo y un preservativo.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

- ¿Qué tan seguras son las pastillas anticonceptivas?

Las pastillas anticonceptivas tienen una tasa de fallo menor al 2%. Su efectividad es de un 98% para prevenir el embarazo.

- ¿Cuál es la manera correcta de tomar las pastillas anticonceptivas?

La manera correcta o ideal es empezar a tomar en el primer día de regla. Hay diferentes tipos de pastillas hormonales, hay unas que son monofásicas, bifásica y trifásicas (esto quiere decir los tipos de hormona y la cantidad que tienen por pastillas).

- Si tomo la pastilla diario, pero a diferentes hora, ¿funciona?

Sí, no hay problema; no se recomienda por un lapso mayor de 12 horas.

- ¿Qué pasa si se me olvidó tomar una?

Nada, al día siguiente en cuanto te acuerdes tomas la pastilla y en la noche tomas la que te saltaste. No es necesario protegerse con otro método ya que sigues estando protegida.

PASTILLA DEL DÍA SIGUIENTE

- ¿Cómo se usa la pastilla del día siguiente?

Hay dos tipos de pastilla, una que es levonorgestrel que son dos o una pastilla. La dosis indicada son las dos pastillas juntas o la pastilla de 1.5 mg. Se debe de tomar dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual. Conforme más tiempo pase, su eficacia disminuye, pasando las 72 horas, su efectividad baja hasta un 50%. La que más se recomienda es la de levonorgestrel de 1.5 mg. Hay otra que es acetato de ulipristal que en mujeres obesas se recomienda. Hay otro método que es DIU de cobre, este se puede aplicar hasta 5 días después de la relación sexual de riesgo, a diferencia de 3 días de la píldora de emergencia. Si eres una mujer sana, no fumas y no tienes enfermedades cardiovasculares, puedes tomarte más de una pastilla al mes y no se verá afectada tu fertilidad ni te dará cáncer, sino que disminuirá su efectividad y puedes ser más propensa a tener más efectos secundarios, los principales son dolor de cabeza, náuseas, vómito y alteración en tu ciclo.

- ¿Qué tan seguido me puedo tomar la pastilla del día siguiente sin ponerme en riesgo?

No se recomienda como un método anticonceptivo ya que mientras más la tomes es menos efectiva. El mayor y más frecuente problema de tomarlas es que las hormonas que contienen pueden causar trombosis.

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

- ¿Cómo se contrae una ETS?

Teniendo relaciones sexuales vaginales, orales o anales.

- .¿Cómo detectar si hubo contagio?

Por medio de las pruebas del papanicolau, el isa para VIH y el perfil viral para hepatitis C, ya que estas ETS no manifiestan síntomas, así que si se tienen relaciones sexuales de riesgo, se recomiendan hacer las de VIH y hepatitis c; sino únicamente el papanicolau. Los síntomas más comunes de las infecciones son las verrugas por VPH, úlceras por herpes, llega a haber un flujo diferente si tienes clamidia, cándida, gonorrea, trichomona, etc. El flujo normal en una mujer es blanquecino/transparente como la clara de un huevo, no huele mal, no es abundante, no causa comezón, ardor o dolor; si esto se altera ya es una señal de alarma que requiere asistir a consulta para revisarte

VAGINA Y CIRCUNCISIÓN

- ¿Cómo se recomienda lavar la vagina?

Algo muy importante de saber es que la vagina no se lava, lo que se lava es la vulva (toda la parte externa). Nunca se deben introducir los dedos para lavar la vagina, jamás, porque la vagina tiene una flora vaginal normal con microorganismos que te defienden de otros microorganismos, si se introducen los dedos con jabón, borras esa flora vaginal y puedes ser más susceptible a infecciones.Mucha gente dice que se puede lavar sin jabón (únicamente con agua) o yo recomiendo utilizar un jabón neutro únicamente para la vagina. A la hora de bañarte, te vas a lavar únicamente la parte de afuera: labios mayores, uretra, clítoris, etc; y al terminar debes secarte muy bien. Secarse es muy importante para evitar que la humedad altera el ph vaginal generando así más infecciones vaginales distintas a las de transmisión sexual. Se recomienda siempre secar muy bien la zona, dormir con ropa holgada de algodón o de plano no utilizar ropa interior al momento de dormir. Aplica la misma recomendación de secar la zona al momento de salir de la alberca, si hiciste ejercicio y sudaste lo ideal es inmediatamente irte a bañar, se recomienda tener relaciones sexuales con condón y al terminar, hacer una limpieza de tu área externa y de preferencia hacer pipí porque la orina puede limpiar esos microorganismos que estén por ahí.En caso de usar champú vaginal, debes fijarte que sea de ph ácido, hay uno que se llama Lactacyd y es bueno. Si el jabón íntimo es de ph neutro o alcalino, modifica el ph ácido vaginal que en promedio está entre 3.5 y 4.5.

SEXUALIDAD

- ¿Es malo tener relaciones sexuales durante la menstruación?

Sí, es malo porque durante la menstruación hay mayor riesgo de transmisión de infecciones sexuales. Si la mujer o el hombre tienen alguna infección, es más fácil de transmitirlo. Además, a mí se me hace antihigiénico, aunque sé que muchas mujeres lo hacen porque piensan que no pueden embarazarse porque realmente la probabilidad es casi nula, pero mejor que usen un anticonceptivo.

- ¿El sexo anal es antihigiénico?

Sí, es la principal vía de transmisiones sexuales porque a la hora de haber penetración por el ano, el pene rasga la mucosa anal y lo que hace es que hay pequeñas laceraciones entrando en contacto con la sangre, entonces, hay más riesgo.

- ¿Cómo puedo tener una vida sexual sana?

Una vida sexual sana implica que inicies relaciones sexuales cuando estés consciente de que tienes que cuidarte con un método anticonceptivo, que utilices un método anticonceptivo, que respetes a tu pareja, que tu pareja te respete, si no tienes pareja estable utiliza preservativo, acude periódicamente a revisión por lo menos cada año con un ginecólogo que te
haga un papanicolau, etc; s
obre todo se trata de hacerlo con
responsabilidad..

Friedlin, P. (2020, Marzo 4). Entrevista personal con el Dr. Pascal Patric Friedlin – Educación Sexual [Comunicación personal]